

# EMOCIÔMETRO



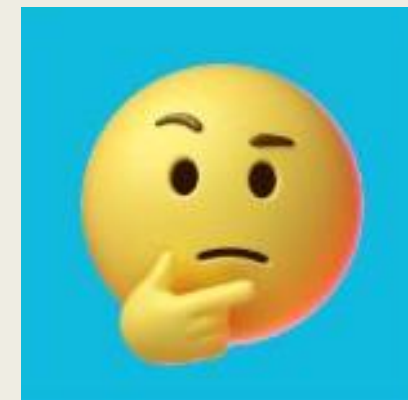
# Emociômetro

- Vamos medir o nosso humor para compreendermos nossas emoções?
- Assim, podemos melhorar a nossa qualidade de vida.
- Além disso, tornar harmoniosa a nossa relação com o outro.



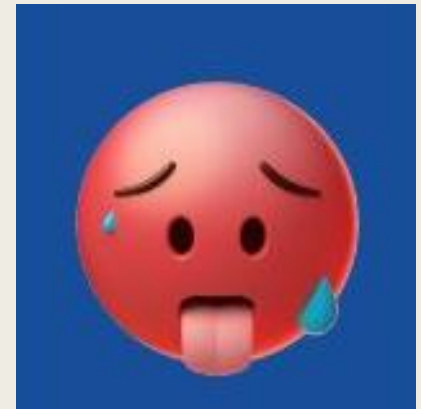
# Você está se sentindo pensativo?

- Então filtre seus pensamentos e fique apenas com aqueles que são positivos.
- Pense em como você pode ser um filho melhor, um aluno melhor, enfim, uma pessoa melhor.
- Reveja suas atitudes! Seja gentil e grato.



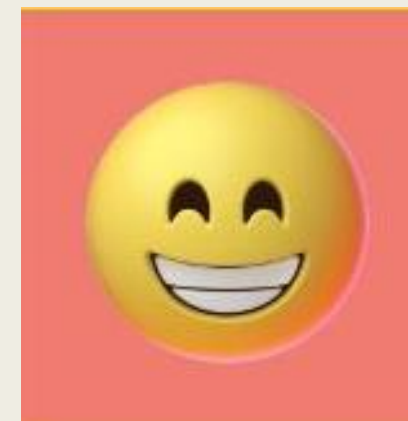
# Você está com calor?

- Seu corpo precisa de água! Hidrate-se!
- Caso na sua casa tenha árvores no quintal, vá até lá e respire.
- Abra as janelas do ambiente que você estiver, pois quanto mais arejado, menos calor!



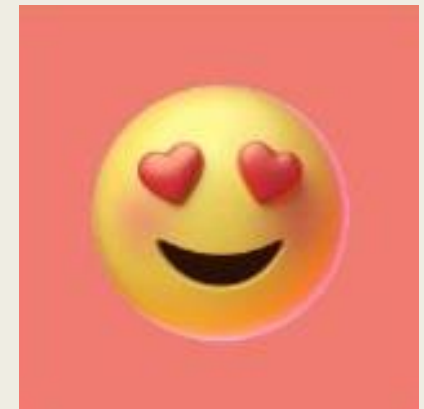
# Você está se sentindo feliz?

- Expresse sua felicidade por meio de gestos – sorrisos, abraços ou simplesmente uma palavra de gratidão.
- Use sua imaginação e represente sua felicidade por meio de um desenho.
- Contagie as pessoas que estão ao seu redor.



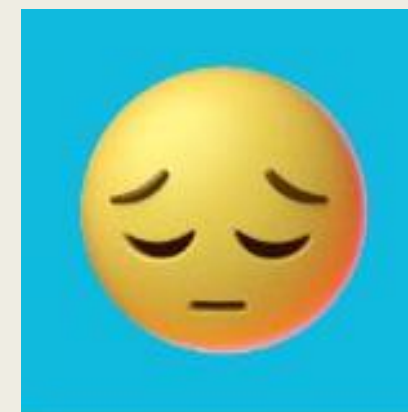
# Você está se sentindo apaixonado?

- Pela sua família?
- Pelos seus amigos?
- Pelo novo ano que se inicia?
- Pelo dom da vida?



# Você está se sentindo triste ou sozinho?

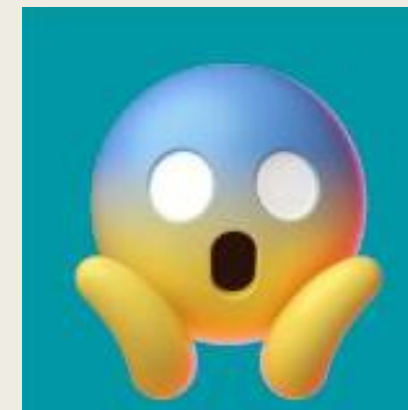
- Dialogue com aqueles que são mais próximos a você.
- Leia um livro.
- Assista a um filme.
- Jogue com os seus amigos.
- Converse com Deus.





# Você está surpreso?

- Com as mudanças resultantes da pandemia? Por exemplo, o que está acontecendo agora (aula on-line)?
- E a família? Mudou muito a rotina (dia a dia)?
- Com o fato de o ano letivo ainda iniciar dessa forma?



“Seja a mudança que você quer ver no mundo”

Mahatma Gandhi

